




Egyptian Triathlon Federation
الإتحاد المصري للترياثلون (الفراتري)



الموسم الرياضي 2022 / 2023

16 سبتمبر 2022

بطولة الجمهورية للديوثلون (ستاد القاهرة)
(سبرنت - سوبر سبرنت - كيدز - بارا - تتابع)

22 أكتوبر 2022

بطولة الجمهورية للرياضات المتعددة (الاسماعيلية)
(ترايثلون - ديوثلون - اكواثلون - اكوا بايك - بارا - تتابع)

16 ديسمبر 2022

بطولة الجمهورية للرياضات المتعددة (الجلالة)
(ترايثلون - ديوثلون - اكواثلون - اكوا بايك - بارا - تتابع)

10 و 11 فبراير 2023

بطولة الجمهورية للرياضات المتعددة (الجلالة)
(ترايثلون - ديوثلون - اكواثلون - اكوا بايك - بارا - تتابع)

17 و 18 مارس 2023

بطولة الجمهورية للرياضات المتعددة (السويس)
(ترايثلون - ديوثلون - اكواثلون - اكوا بايك - بارا - تتابع)

28 ابريل 2023

بطولة الجمهورية للاكواثلون (الاسكندرية)
(اوليمبك - سبرنت - سوبر سبرنت - كيدز - بارا - تتابع)

19 : 21 مايو 2023

بطولة شرم الشيخ



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships **(Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike)** **10 - 11 February 2023**



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

الافتتاحية



ينظم الاتحاد المصري للترياثلون بطولة الجمهورية الرابعة للموسم الرياضي تنفيذاً لخطة نشاط الاتحاد المصري للترياثلون للموسم الرياضي 2022 / 2023 علي ان تقام البطولة بمدينة الجلالة يوم الجمعة والسبت الموافق 10 و 11 فبراير 2023.

تقام فاعليات البطولة تحت رعاية السيد اللواء أ.ح / عبد المجيد صقر محافظ السويس .

و السيد اللواء الاعلامي / أحمد ناصر مصطفى
رئيس الاتحاد المصري والعربي والافريقي للترياثلون .



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

الافتتاحية

- 1- ادراج سباقات زوى الهمم في بطولات الجمهورية طبقا للمسافات الدولية وذلك للتجهيز والتأهيل للمشاركة في البطولات الدولية .
- 2- تفعيل سباق السوبر سبرنت لمرحلة شباب تحت 13 سنة وذلك لتجهيز وتأهيل اللاعبين للمشاركة في البطولات الدولية طبقا لهذه المسافة .
- 3- تقسيم مراحل الكيدز لتصبح كل عام علي حدا فاصبحت المراحل تحت 8 وتحت 9 وتحت 10 وتحت 11 وتحت 12 لاتاحة الفرصة لجميع المراحل في تحقيق مركز متقدم واحراز العديد من الميداليات .
- 4- تقسيم سباقات المراحل السنوية لتصبح كل 5 سنوات لاتاحة الفرصة لمزيد من اللاعبين احراز العديد من الميداليات .
- 5- تفعيل سباقات التتابع التقليدي في بطولات الجمهورية طبقا للمسافات المقررة (اولاد - بنات - مختلط) .



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

الافتتاحية

6- ادراج سباق للمسافة القياسية (المسافة الاوليمبية) في بطولات الجمهورية .

7- ادراج سباق البراعم جري لمسافة 1 كيلو لمراحل تحت 7 وتحت 8 وتحت 9 وتحت 10 سنوات

8- ادراج سباق الاكواثلون للمسافة القياسية (2500 م جري - 1000 م سباحة - 2500 م جري) في بطولات الجمهورية وذلك للوقوف علي افضل العناصر لتمثيل منتخب مصر في بطولة افريقيا التي سوف تسضيفها مصر في شرم الشيخ والمؤهلة لبطولة الالعاب الشاطئية العالمية باندونيسيا 2023 .

9- تنفيذ بطولة الجمهورية للحافز الرياضي من ضمن فعاليات بطولة الجمهورية التي سوف تقام يومي الجمعة والسبت 10 و 11 فبراير 2023 بمدينة الجلالة لمرحلة تحت 17 سنة شباب وشابات (2006 : 2008) و مرحلة تحت 19 سنة ناشئين وناشئات (2004 : 2007) .



El Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

الاعلان عن البطولة من خلال منشورات علي صفحة الاتحاد

الاربعاء 28 ديسمبر 2022

فتح باب التسجيل ودفع الاشتراكات

الاحد 1 يناير 2023

12 مساء اخر موعد للتسجيل المبكر

الاحد 14 يناير 2023

زيادة الاشتراك 10 % اسبوعيا للدفع والتسجيل الالكتروني

الاثنين 16 و 23 و 30 يناير
2023

غلق التسجيل

الثلاثاء 30 يناير 2023

رفع قائمة البداية علي صفحة الاتحاد واستقبال التعديلات لمدة
24 ساعة بعد دفع الغرامة المقررة 200 جنية لكل سباق

الاربعاء 31 يناير 2023



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike)

10 - 11 February 2023

المراحل والسباقات

Distance	المسافة	سنة الميلاد	المرحلة	م
Standard	اوليمبيك	2007 +	Elite	1 عمومي
Standard	اوليمبيك	2000 : 2005	U 23	2 تحت 23 سنة
Sprint	سپرنت	2004 : 2007	Junior	3 ناشئين تحت 19
Super Sprint	سوبر سپرنت	2006 : 2008	Youth-U17	4 شباب تحت 17
Super Sprint	سوبر سپرنت	2008 : 2009	Youth-U15	5 شباب تحت 15
Super Sprint	سوبر سپرنت	2010 : 2011	Youth-U13	6 شباب تحت 13
Kids	كيدز	2011	U 12	7 تحت 12
Kids	كيدز	2012	U 11	8 تحت 11
Kids	كيدز	2013	U 10	9 تحت 10
Kids	كيدز	2014	U 9	10 تحت 9
Kids	كيدز	2015	U 8	11 تحت 8
Kids	كيدز	2016 --	U 7	تحت 7
Super Sprint	سوبر سپرنت	2004 : 2008	A G 15 : 19	12 مراحل سنية 15 : 19
Super Sprint + Sprint	سوبر سپرنت + سپرنت	2004 : 2007	A G 16 : 19	13 مراحل سنية 16 : 19
Super Sprint + Sprint + Standard	سوبر سپرنت + سپرنت + اوليمبيك	1999 : 2003	A G 20 : 24	14 مراحل سنية 20 : 24
Super Sprint + Sprint + Standard	سوبر سپرنت + سپرنت + اوليمبيك	1994 : 1998	A G 25 : 29	15 مراحل سنية 25 : 29
Super Sprint + Sprint + Standard	سوبر سپرنت + سپرنت + اوليمبيك	1989 : 1993	A G 30 : 34	16 مراحل سنية 30 : 34
Super Sprint + Sprint + Standard	سوبر سپرنت + سپرنت + اوليمبيك	1984 : 1988	A G 35 : 39	17 مراحل سنية 35 : 39
Super Sprint + Sprint + Standard	سوبر سپرنت + سپرنت + اوليمبيك	1979 : 1983	A G 40 : 44	18 مراحل سنية 40 : 44
Super Sprint + Sprint + Standard	سوبر سپرنت + سپرنت + اوليمبيك	1974 : 1978	A G 45 : 49	19 مراحل سنية 45 : 49
Super Sprint + Sprint + Standard	سوبر سپرنت + سپرنت + اوليمبيك	1969 : 1973	A G 50 : 54	20 مراحل سنية 50 : 54
Super Sprint + Sprint + Standard	سوبر سپرنت + سپرنت + اوليمبيك	1964 : 1968	A G 55 : 59	21 مراحل سنية 55 : 59
Super Sprint + Sprint + Standard	سوبر سپرنت + سپرنت + اوليمبيك	1959 : 1963	A G 60 : 64	22 مراحل سنية 60 : 64
	كل لاعب يقوم بجزء واحد من السباق	2008 +	Elite	23 المتابع التقليدي



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

خط السير

التفاصيل

السباق

السباحة اتجاه عقارب الساعة
الجري والدراجات عكس عقارب الساعة

الترايثلون

السباحة اتجاه عقارب الساعة
الدراجات عكس عقارب الساعة

اكوا بايك

السباحة والجري الاول اتجاه عقارب الساعة
الجري الثاني عكس عقارب الساعة

اكواثلون

الجري الاول اتجاه عقارب الساعة
الجري الثاني والدراجات عكس عقارب الساعة

ديواثلون



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023





Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships
(Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike)
10 - 11 February 2023

Running entry

Swimming entry

Swimming exit

Cycling entry

Transition Area



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

Athlete Race

Triathlon

Standard

Sprint

Super Sprint

Kids

Aquathlon

Standard

Super Sprint

Kids

Aquabike

Sprint

Super Sprint

Kids

Duathlon

Super Sprint

Kids



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

Para Race

Triathlon

Sprint

Super Sprint

Kids

Aquathlon

Standard

Super Sprint

Kids

Duathlon

Super Sprint

Kids



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships
(Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike)
10 - 11 February 2023

Classic Relay Race

Triathlon

Standard

Sprint

Super Sprint

Kids

Aquathlon

Standard

Super Sprint

Duathlon

Super Sprint



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships
(Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike)
10 - 11 February 2023

الترياثلون : Triathlon (سباحة – دراجات – جري)

يعتبر سباق الترياثلون هو واحد من اسرع الرياضات الاولمبية مشاهدة وانتشارا ، حيث يقوم اللاعب بوضع ادواته في منطقة التبديل اولا ثم التوجه الي نقطة بداية السباق ليقوم اللاعب بالسباحة ثم التوجه لمنطقة التبديل و ارتداء واقي الرأس و ركوب الدراجة ثم إكمال المسافة المطلوبة للدرجات ثم العودة مرة أخرى لمنطقة التبديل و وضع الدراجة ثم واقي الرأس و الركض لإنهاء المسافة المتبقية من مرحلة الركض قبل انهاء السباق وعبور خط لنهاية ، وتحسب النتيجة بناء علي دخول اللاعب خط النهاية بزمان واحد .



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

Triathlon

Triathlon

Swim

Bike

Run

Standard

1500M

2 Laps

40K

8 Laps

10K

4 Laps

Sprint

750M

1 Laps

20K

4 Laps

5K

2 Laps

Super Sprint

350M

1 Laps

10K

2 Laps

2.5K

1 Laps

Kids

150M

1 Laps

5K

1 Laps

1K

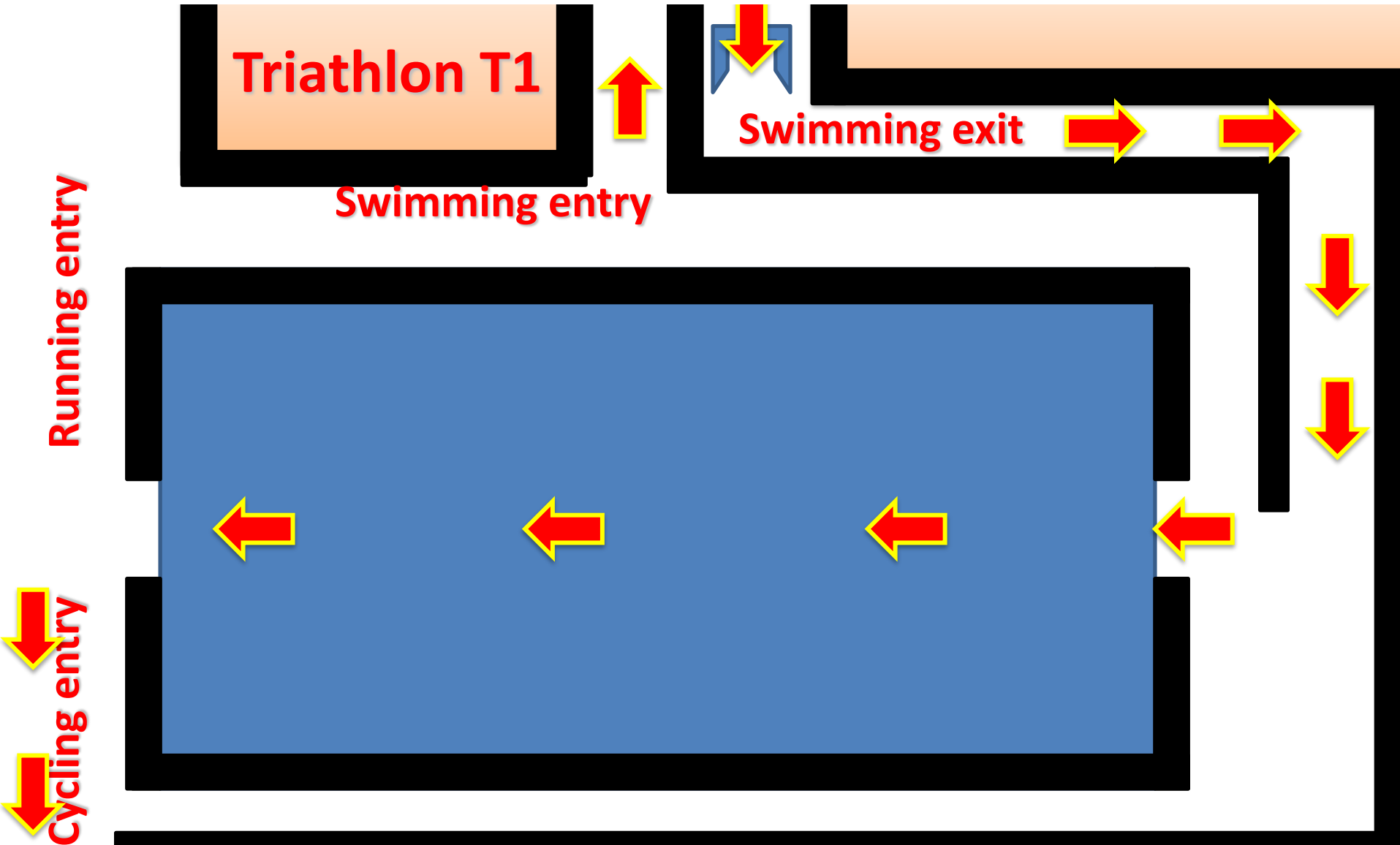
1 Laps



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023





Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

Triathlon T2



Swimming exit

Swimming entry

Running entry

Cycling entry





Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships
(Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike)
10 - 11 February 2023

الديواثلون : Duathlon (جري – دراجات – جري)

يعتبر سباق الديواثلون احد مشتقات لعبة الترياثلون حيث يجمع بين الدراجات والجري حيث يقوم اللاعب بوضع ادواته في منطقة التبديل اولا ثم التوجه الي نقطة بداية السباق ليقوم اللاعب بالجري ثم التوجه لمنطقة التبديل و ارتداء واقي الرأس و ركوب الدراجة ثم إكمال المسافة المطلوبة للدرجات ثم العودة مرة أخرى لمنطقة التبديل و وضع الدراجة ثم واقي الرأس و الركض لإنهاء المسافة المتبقية من مرحلة الركض قبل انهاء السباق و عبور خط لنهاية ، وتحتسب النتيجة بناء علي دخول اللاعب خط النهاية بزمان واحد .



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

Duathlon

Duathlon

Run

Bike

Run

Super Sprint

2.5k

1 Laps

10K

2 Laps

1.2k

1 Laps

Kids

1k

1 Laps

5K

1 Laps

500M

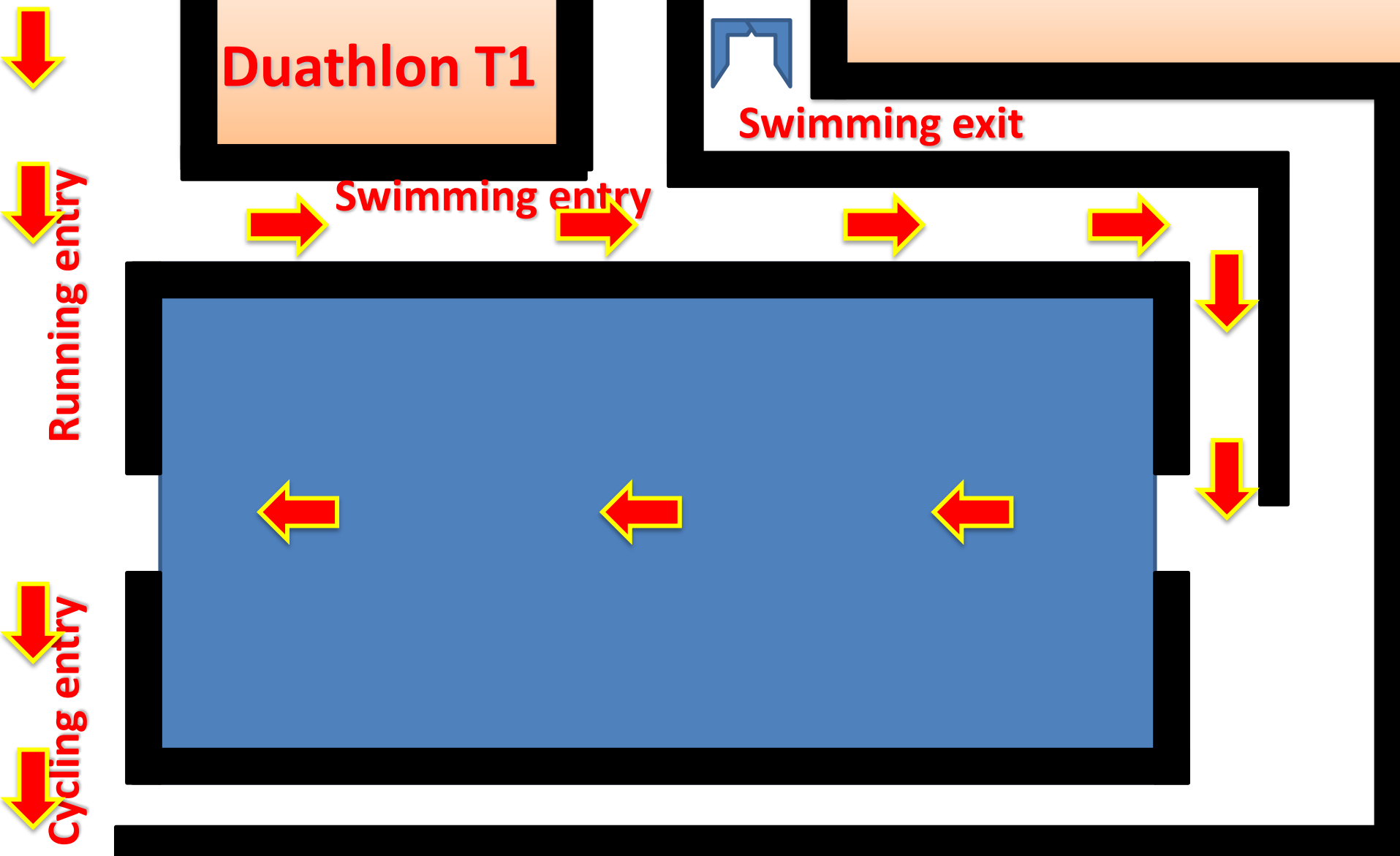
1 Laps



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023





Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

Duathlon T2

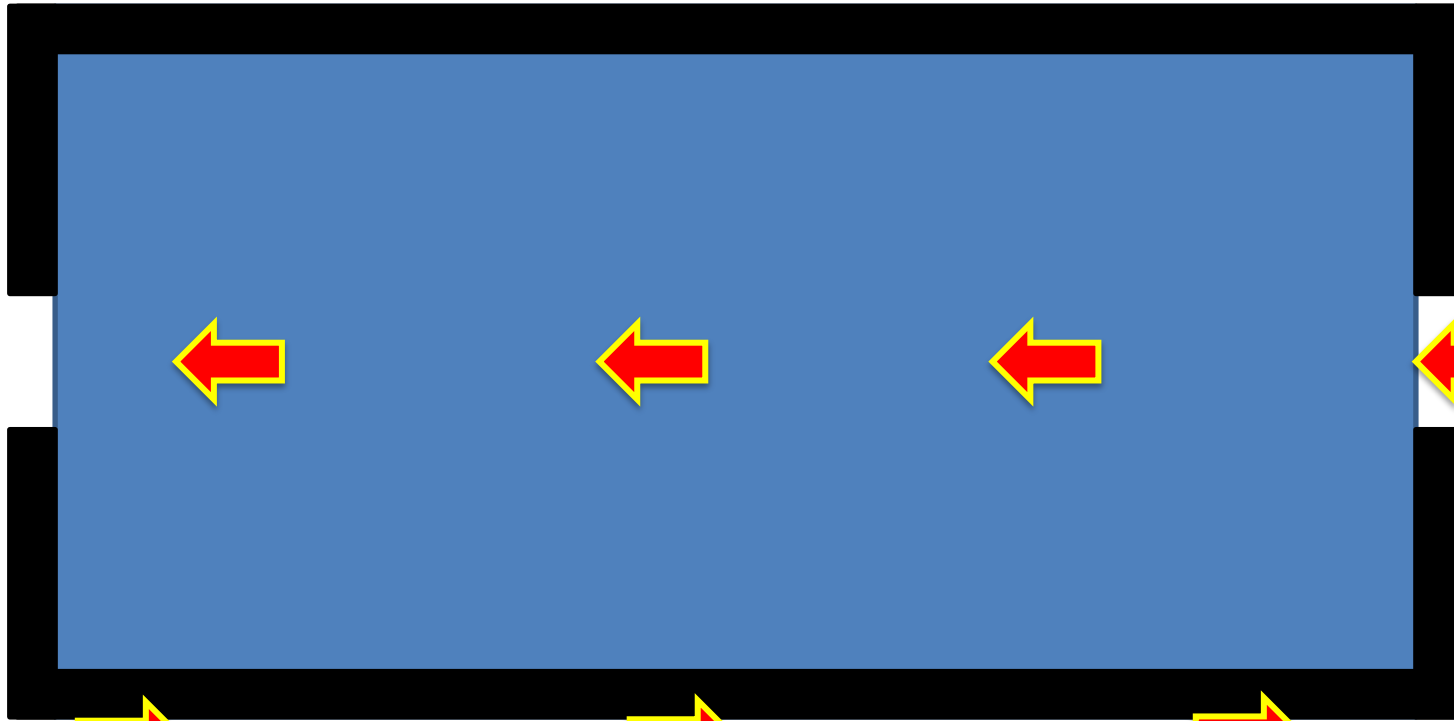


Swimming exit

Swimming entry

Running entry

Cycling entry





2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships
(Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike)
10 - 11 February 2023

الاكواثلون : Aquathlon (جري – سباحة – جري) **او (سباحة – جري)**

يعتبر سباق الاكواثلون احد مشتقات لعبة الترياثلون حيث يجمع بين السباحة والجري حيث يقوم اللاعب بوضع ادواته في منطقة التبديل اولا ثم التوجه الي نقطة بداية السباق ليقوم اللاعب بالسباحة ثم التوجه لمنطقة التبديل و ووضه ادوات السباحة في منطقة التبديل ثم الركض لإنهاء المسافة المتبقية من مرحلة الركض قبل انهاء السباق وعبر خط لنهاية ، وتحتسب النتيجة بناء علي دخول اللاعب خط النهاية بزمان واحد .



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

Aquathlon

Aquathlon

Run

Swim

Run

Standard

2.5K

1 Laps

1000M

1 Laps

2.5K

1 Laps

Super Sprint

1.2K

1 Laps

350M

1 Laps

1.2K

1 Laps

Kids

150M

1 Laps

1K

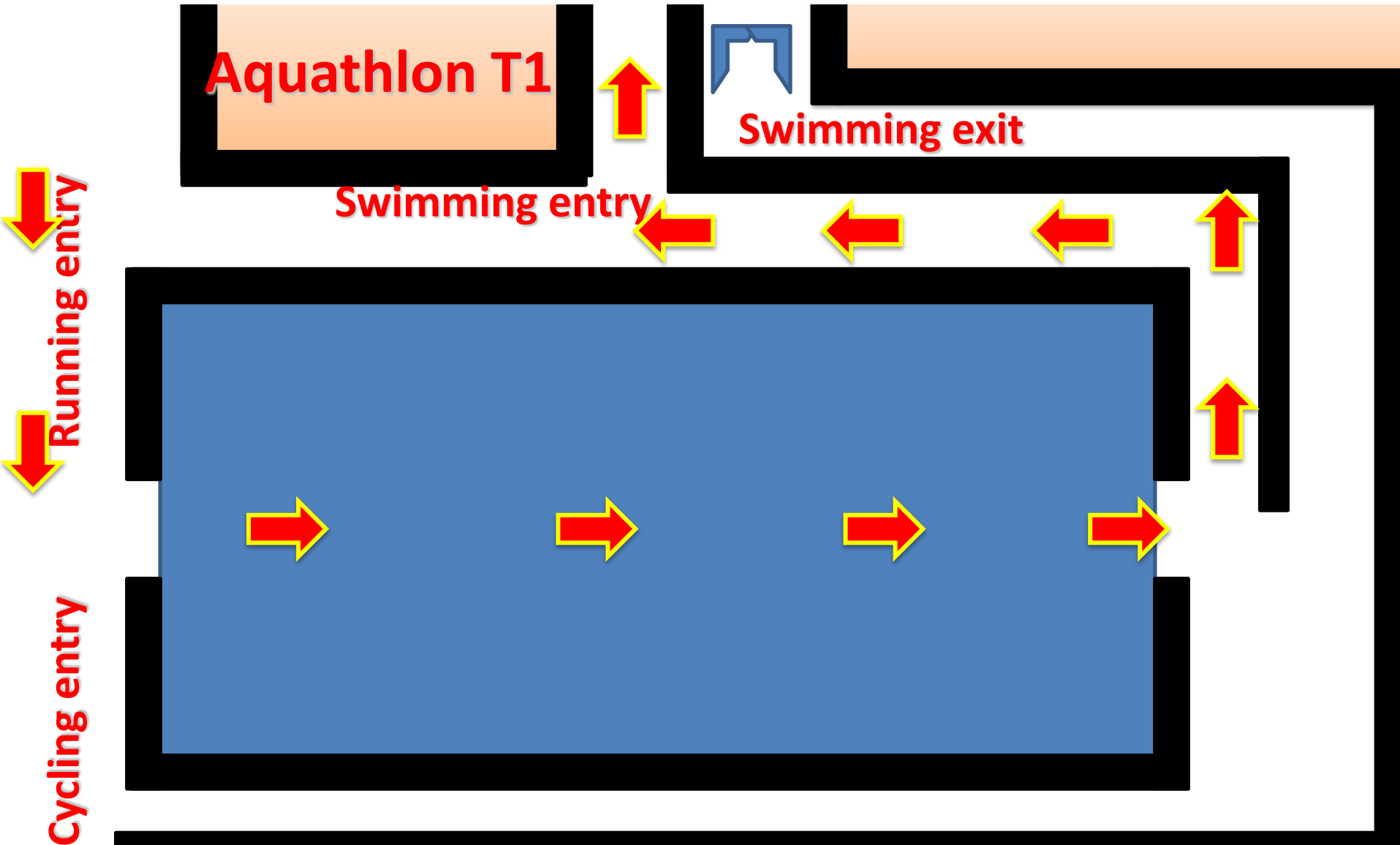
1 Laps



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023





Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

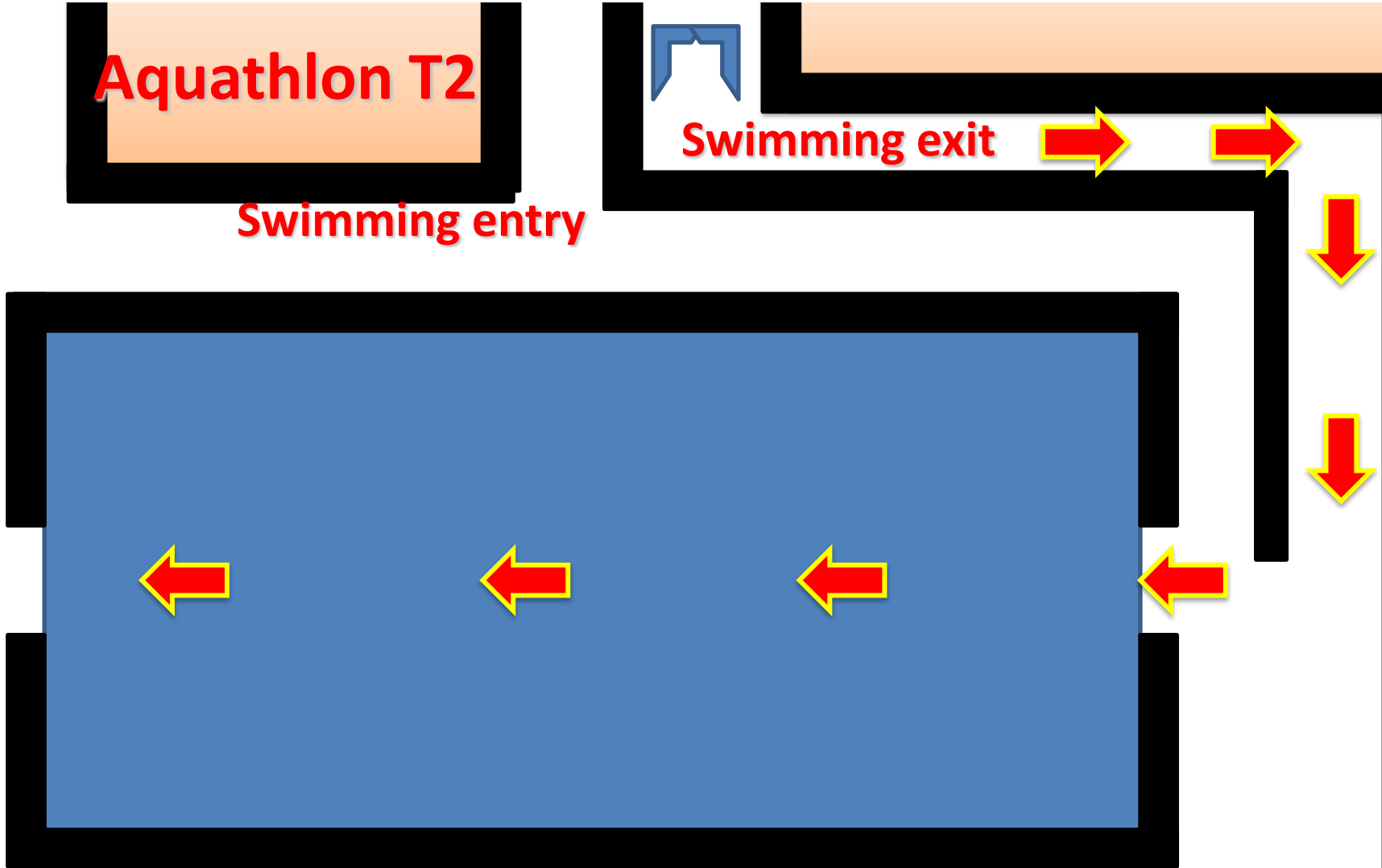
Aquathlon T2

Swimming entry

Swimming exit

Running entry

Cycling entry





Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships
(Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike)
10 - 11 February 2023

الأكوابايك : Aquabike (سباحة – دراجات)

يعتبر سباق الأكوابايك احد مشتقات لعبة الترياثلون حيث يجمع بين السباحة والدراجات حيث يقوم اللاعب بوضع ادواته في منطقة التبديل اولا ثم التوجه الي نقطة بداية السباق ليقوم اللاعب بالسباحة ثم التوجه لمنطقة التبديل و ارتداء واقي الرأس و ركوب الدراجة ثم إكمال المسافة المطلوبة للدرجات حتي عبور خط النهاية ، وتحتسب النتيجة بناء علي دخول اللاعب خط النهاية بزمان واحد .



مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

Aquabike

Aquabike

Swim

Bike

Sprint

750M

1 Laps

20K

4 Laps

Super Sprint

350M

1 Laps

10K

2 Laps

Kids

150M

1 Laps

5K

1 Laps



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

Friday Schedule

Race	Numbering	Check in	Start	Podium
Super Sprint Duathlon	06:00	06:15	07:00	10:00
Kids Duathlon	06:00	06:15	08:00	11:00
Sprint Triathlon	07:00	08:15	08:40	12:00
Kids Triathlon	09:30	10:00	11:00	01:00
Sprint Aquabike	09:45	10:30	11:30	01:30
Kids Run	10:30	11:20	11:40	01:45
Olympic Aquathlon	11:30	12:15	01:00	02:00



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

Saturday Schedule

Race	Numbering	Check in	Start	Podium
Super Sprint Triathlon	06:00	06:15	07:00	10:00
Kids Aquabike	06:00	06:15	08:00	11:00
Olympic Triathlon	07:00	08:15	08:40	12:30
Kids Aquathlon	08:00	08:30	09:00	10:00
Super Sprint Aquathlon	10:45	11:30	12:00	01:30
Super Sprint Aquabike	11:30	12:00	12:30	01:45
Classic Triathlon Relay U13	11:30	12:00	12:45	02:00



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships
(Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike)
10 - 11 February 2023

طريقة غير صحيح للبس الخوذه



طريقة صحيحة للبس الخوذه





Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023





Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023



الهاند بادر لا يتعدي
مقابض الفرامل
وجود طبيب بالجاذون

12 سلكة اقل عدد للسلوك





Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023





Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023





2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships (Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike) 10 - 11 February 2023

تعليمات هامة :-

1- التعامل مع اللجنة المنظمة للبطولة من خلال مدربين ومندوبي الاندية فقط .

2- تقديم الاحتجاج من خلال المدرب خلال 30 دقيقة فقط من اعلان النتيجة ودفع الرسوم المقررة .

3- بعد انقضاء ال 30 دقيقة من اعلان النتيجة لن يتم قبول اي احتجاج .

4- في حالة مخالفة اللاعب وعدم استكمال مسار السباق او اعاقه لاعب اخر سوف يتم شطبة من النتيجة .

5- الترقيم للاعب قبل كل سباق وعدم ترقيم اللاعب سوف يسجل غياب ولن يدرج في النتيجة .

6- في حالة خروج لاعب من السباق تحت اي مسمي يجب تبليغ رئيس الحكام .

7- عند الترقيم يستلم اللاعب شريحة توقيت الكتروني يجب المحافظة عليها وتسليمها بعد انتهاء السباق .

8- يجب علي المدربين واولياء الامور الحرص وعدم اعاقته اي لاعب والتواجد في الاماكن المخصصة لهم .



Al Galala
مدينة الجلالة
EGYPT



2023 Al Galala Triathlon Multisport Championships
(Triathlon - Duathlon - Aquathlon - Aquabike)
10 - 11 February 2023



Good Luck